

养生文化大讲堂（全三卷）



[养生文化大讲堂（全三卷）_下载链接1_](#)

著者:李波

出版者:

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787811156270

《养生文化大讲堂(套装全3卷)》从普通百姓的角度出发，洞悉中国人养生的玄机之所在，将绵延五千年的中华养生之道有机串联起来，综合佛道儒三家的养生之长，并根据现代科学的最新研究成果对各种食物、药材及不同运动进行梳理，与中医养生相结合，按照现代人的种种工作、生活特点，构建了一套科学而系统的现代人养生保健法则，详尽地告诉大家现代人该如何养生，教会大家读懂自己身体健康的密码，从而掌握开启健康长寿的钥匙，受用终生。

上卷 日常生活养生：

日常生活的点点滴滴，春夏秋冬一年四季的不同调养，《养生文化大讲堂(套装全3卷)》从全方位多角度，细致入微地挖掘出寻常百姓平日生活中应该注意的养生细则，用朴实无华的文字详尽叙述，配以制作精美的图片。娓娓道出一个个谁都可以做到的养生法宝。

中卷 传统医学养生：

悠悠五千年的文明，卷帙浩繁的传统养生宝典，《养生文化大讲堂(套装全3卷)》从古代不同人群的不同养生方法出发，广采历代著名养生名人的养生之术，进行科学严谨的整理，用朴实无华的文字详尽叙述，配以制作精美的图片，娓娓道出一个个谁都能够听懂的中华养生秘法。

下卷 养生新概念：

紧张的社会节奏，繁忙的生活与工作，现代人几乎无法让自己有片刻悠闲。《养生文化大讲堂(全3卷)》以全新视角，按照最新的健康理念，博采古今之长，整理出一系列符合现代生活规律的养生之法，用朴实无华的文字详尽叙述，配以制作精美的图片，娓娓道出一个个谁都适用的现代养生法宝。

作者介绍:

目录:

[养生文化大讲堂（全三卷）_下载链接1](#)

标签

评论

[养生文化大讲堂（全三卷）_下载链接1](#)

书评

[养生文化大讲堂（全三卷）_下载链接1](#)